

# Berührt sein – Ein Fallbericht zur Rolle von WATSU (WasserShiatsu) in der Rehabilitation nach Polytrauma.

Agnes M. Schitter<sup>1</sup>, Johannes Fleckenstein<sup>1,2</sup>

## Hintergrund

Die herausragende Bedeutung von Körperkontakt für den Menschen ist bekannt und nachgewiesen [1], Massnahmen aus der Komplementärtherapie berücksichtigen diesen individuellen Bedarf an körperlicher Nähe. In besonderer Weise nimmt sich WATSU achtsamer Berührung an: Während der Behandlung ruht die PatientIn eine Stunde lang auf Händen, Armen oder Schultern ihrer TherapeutIn und wird in grossräumigen, langsamen Kreisbewegungen in 35°C warmem Wasser bewegt, gedehnt und massiert [2].

Im Fallbeispiel wird WATSU als Therapiebaustein in der Rehabilitation dargestellt. Die beschriebene Patientin hatte bei einem Motorradunfall schwerste Verletzungen erfahren (Rippenserienfrakturen, Einblutung in den Lungenflügel, Beckenringfraktur, Trümmerfraktur des Oberschenkelknochens) und litt in der Folge unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, aber auch verminderter psychischer Belastbarkeit (Schreckhaftigkeit, Alpträume).

## Methoden

Die Patientin ergänzte ihre ambulante Rehabilitation selbständig um sechs WATSU-Sitzungen (1x pro Woche, beginnend 7 Wochen nach dem Unfall). Sie führte während dieser Zeit ein Tagebuch über ihre Therapieerfahrung, welches sie später zur wissenschaftlichen Auswertung zur Verfügung stellte. Diese erfolgte nach dem Triangulationsmodell nach Mayring [3].

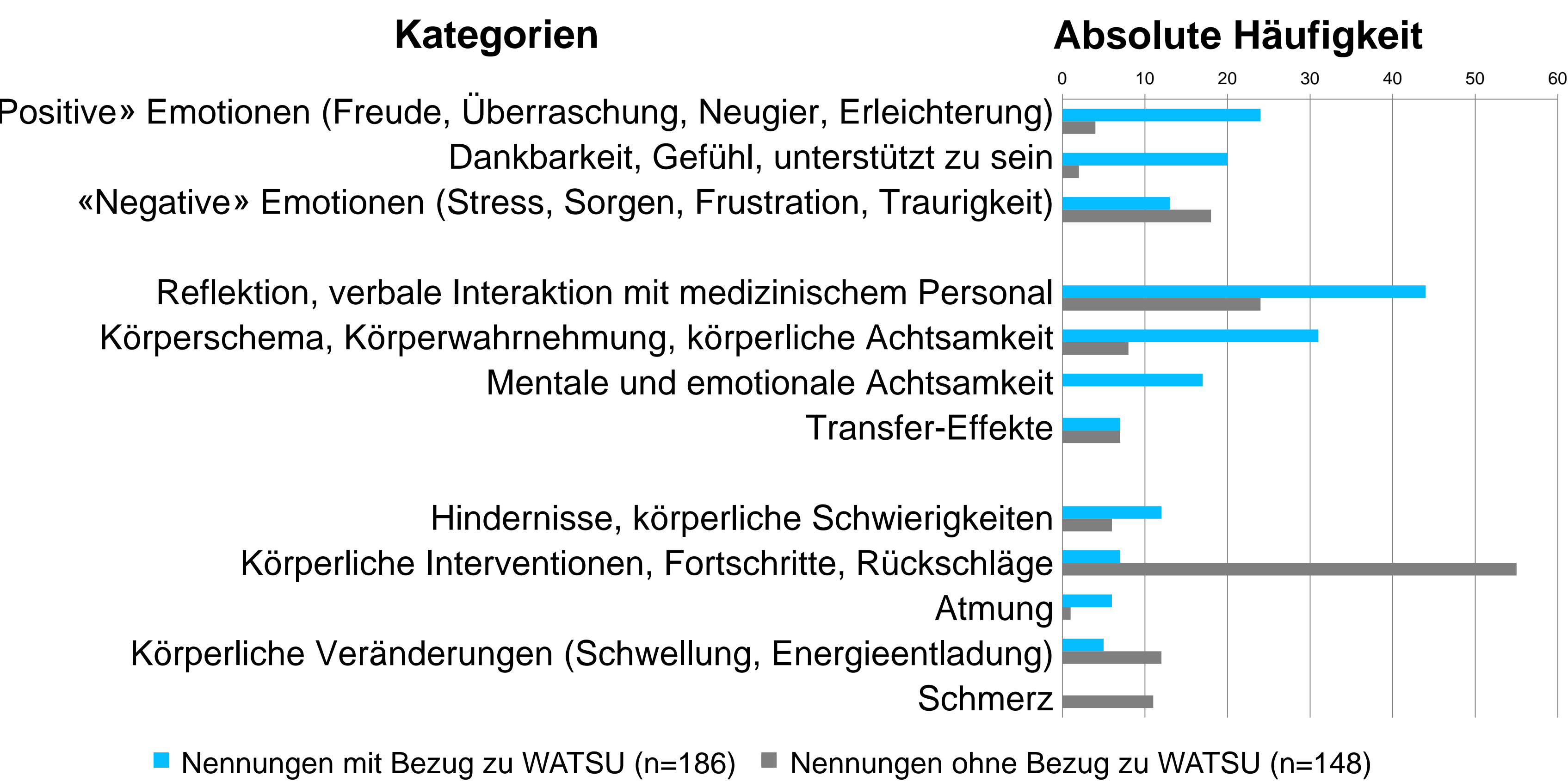


Fig. 2: Tagebuchaufzeichnungen geordnet in die Kategorien emotional, mental und körperlich.

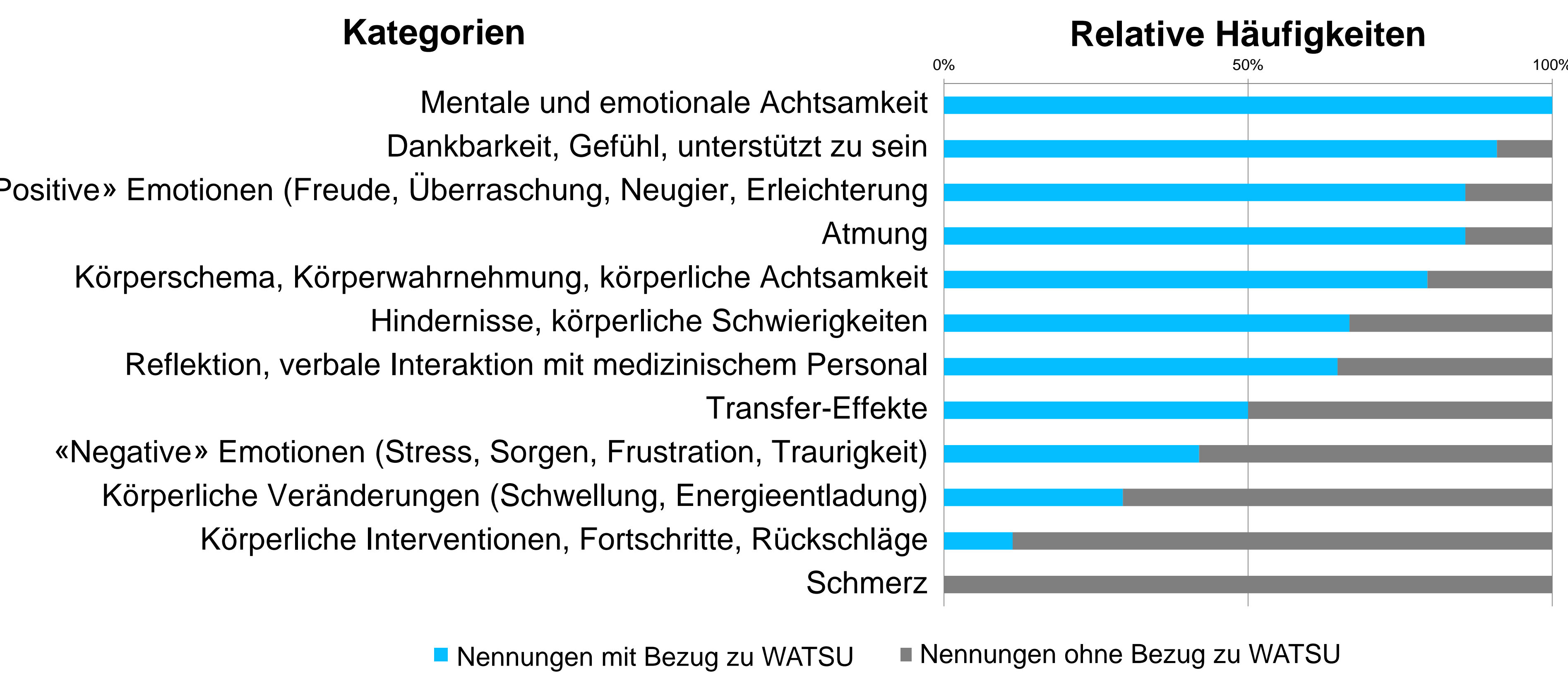


Fig. 3: Worin lag der Gewinn von WATSU? Gewichtung der Themen im Vergleich.

Literatur: [1] Grandi, From Sweeping to the Caress: Similarities and Discrepancies between Human and Non-Human Primates' Pleasant Touch, 2016 [2] Dull, Watsu Freeing the Body in Water, 2008 [3] Mayring, Einführung in die qualitative Sozialforschung, 2002 [4] Scaer, The Body Bears the Burden: Trauma, Dissociation, and Disease, 2014



Fig. 1: WATSU: Massage in 35° C warmem Wasser.

Foto: C. Rothenbühler

## Resultate

Die Tagebucheinträge der Patientin umfassten emotionale, mentale und körperliche Inhalte. Bemerkungen ohne Bezug zu WATSU reflektierten in erster Linie Erfahrungen im Zusammenhang mit therapeutischen und medizinischen Interventionen, zu einem geringen Anteil aber auch körperliche Aktivitäten in der Freizeit.

Beschrieben wurde, dass WATSU zu erhöhter Selbstakzeptanz und zur Korrektur des Körperschemas beigetragen habe. Veränderungen der Wahrnehmung waren häufig mit starken Emotionen verbunden: «Ich spürte Bewegungen, die in den letzten drei Monaten überhaupt nicht mehr möglich waren. Es waren «fremde Bewegungen», [...] über deren Intensität ich erstaunt war.»

«[Während WATSU] habe ich schmerzlich festgestellt, dass ich nur in meinem Unfallbein existiere, alles dreht sich nur um das. [...] Aber ich habe auch noch einen rechten Arm, einen Kopf, mein linkes Superbein leistet extrem viel! ... Irgendwann liefen die Tränen, erst lautlos, dann hemmungslos.»

Beschriebene körperliche Reaktionen wie langanhaltendes Zittern des ganzen Körpers (beginnend beim betroffenen Bein) können als Stressabbau des autonomen Nervensystems gedeutet werden [4].

## Schlussfolgerung

WATSU wurde von dieser Patientin als in ihrer komplexen rehabilitativen Situation sehr hilfreich dargestellt, insbesondere die Orientierung

- weg von Problemen und Missempfindungen
- hin zu positiven Gefühlen und erfreulichen Körperwahrnehmungen.

Wünschenswert wäre die weitere wissenschaftliche Überprüfung von WATSU hinsichtlich differenzierter Indikationen und klinischer Effekte.

<sup>1</sup> Universität Bern, Institut für Komplementärmedizin IKOM, Schweiz  
<sup>2</sup> Goethe-Universität Frankfurt, Institut für Sportmedizin, Deutschland

Kontakt: agnes.schitter@ikom.unibe.ch